



29

Lecker-Leichte
Snack-Ideen



einfach schlanker

29 lecker leichte Diät-Snacks

Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Hinweis

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablet-PC, Smartphone, Mini-Tablet, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

einfach schlanker

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Wissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt keinerlei Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert.

Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Dieses Buch ersetzt außerdem keine professionelle Beratung!

Impressum

Digital Information LLC

1621 Central Avenue

Cheyenne , WY 82001

USA

einfach schlanker

Ihr Bonus-Geschenk

Nur für kurze Zeit erhalten Sie das brandneue Buch
„Schlank in 21 Tagen“ KOSTENLOS...

Sichern Sie sich jetzt Ihr druckfrisches Exemplar,
bevor alle vergriffen sind.

Insgesamt werden nur 500 Stück verschenkt. Handeln
Sie deshalb jetzt, bevor diese einmalige Aktion endet und
klicken Sie auf den unteren Link:



➔ [Ja, ich möchte mein kostenloses Buch von „Schlank in 21 Tagen“ jetzt erhalten!](#)

Inhaltsverzeichnis

Bananen Quarkspeise	6	Waffelecken mit Schokocreme.....	21
Limetten-Käsekuchen.....	7	Blueberry Cheesecake Smoothie	22
Schoko-Bananen-Küchlein.....	8	White Chocolate Mikrowellenküchlein.....	23
Bananen-Zimt-Milchshake	9	Harzer Käse Salat.....	24
Feurige Harzer-Chips.....	10	Vanille Crêpes mit Zimtcreme	25
Schoko-Mousse	11	Tomaten Frischkäse.....	26
Cupcakes	12	Thunfisch-Tatar	27
Scharfe Roastbeef-Röllchen	13	Haselnuss-Schoko Eis.....	28
Cremiges Bourbon-Vanilleeis.....	14	Himbeere Proteincreme.....	29
Putenburger.....	15	Zitronenschaum Muffins.....	30
Sommerbeeren-Pudding.....	16	Teriyaki Chicken Stripes.....	31
Erfrischendes Zitronenkuchen Eis.....	17	Erdbeer Milchshake	32
Knoblauch-Garnelen	18	Haselnuss Knusperkekse.....	33
Tiramisu Flan	19	Vanille-Karamell Flan	34
Pfirsich Muffin mit Zitronencreme	20	Bonus-Tipp für einen flachen Bauch	35

einfach schlanker

Bananen Quarkspeise

Proteingehalt: 28 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 100 g Magerquark
- 50 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 10 g Bananen-Proteinpulver
- Mineralwasser
- Stevia/Zucker Light



Zubereitung

Die ersten vier Zutaten mit einem Pürierstab zu einer lockeren Creme verarbeiten. Eventuell mit Süßungsmitteln abschmecken. Am besten schmeckt die Quarkspeise nach einigen Stunden im Kühlschrank.



einfach schlanker

Limetten~Käsekuchen

Proteingehalt: 13 g/Stück | Zubereitungsdauer: 50 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 300 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 200 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- 150 g Magerquark
- 180 g Eiklar
- Stevia/Zucker Light
- Vanillemark
- Limettensaft
- Silikon-Backform (23 cm Durchmesser)



Zubereitung

1

Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den körnigen Frischkäse mit dem Frischkäse, dem Eiklar, Vanillemark und Süßungsmitteln nach Wunsch in einen Standmixer geben und zu einem homogenen Teig verarbeiten. In die Silikonform geben und 35 Minuten backen, bis der Kuchen in der Mitte fast fest ist. 10 Minuten abkühlen lassen.

2

Den Quark mit dem Limettensaft und Süßungsmitteln nach Wunsch locker aufschlagen. Über dem Käsekuchen verteilen und etwa einen halben Zentimeter Rand unbedeckt lassen.



einfach schlanker

Schoko-Bananen-Küchlein

Proteingehalt: 28 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 1 EL Bananen-Proteinpulver
- 1 EL Schokoladen-Proteinpulver
- ¼ TL Backpulver
- 1 Eiklar
- Stevia/Xucker Light
- 2-3 EL Wasser



Zubereitung

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Dann das Eiklar unterrühren und so viel Wasser dazugeben, dass ein homogener Teig entsteht. Den Teig in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. Für etwa 1 Minute auf höchster Stufe in die Mikrowelle stellen. Dabei stets im Auge behalten, damit der Teig nicht überläuft. Gegebenenfalls zwischendurch kurz die Tür öffnen, dann weiter erhitzen. Der Kuchen sollte in der Mitte noch leicht feucht sein.



einfach schlanker

Bananen~Zimt~Milchshake

Proteingehalt: 22 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 25 g Bananen-Proteinpulver
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- 5 Eiswürfel
- 200 ml Wasser
- Zimt
- Stevia



Zubereitung

Die ersten vier Zutaten in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe 1-2 Minuten mixen. Den Smoothie mit Zimt abschmecken und gegebenenfalls nachsüßen.



einfach schlanker

Feurige Harzer~Chips

Proteingehalt: 23 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



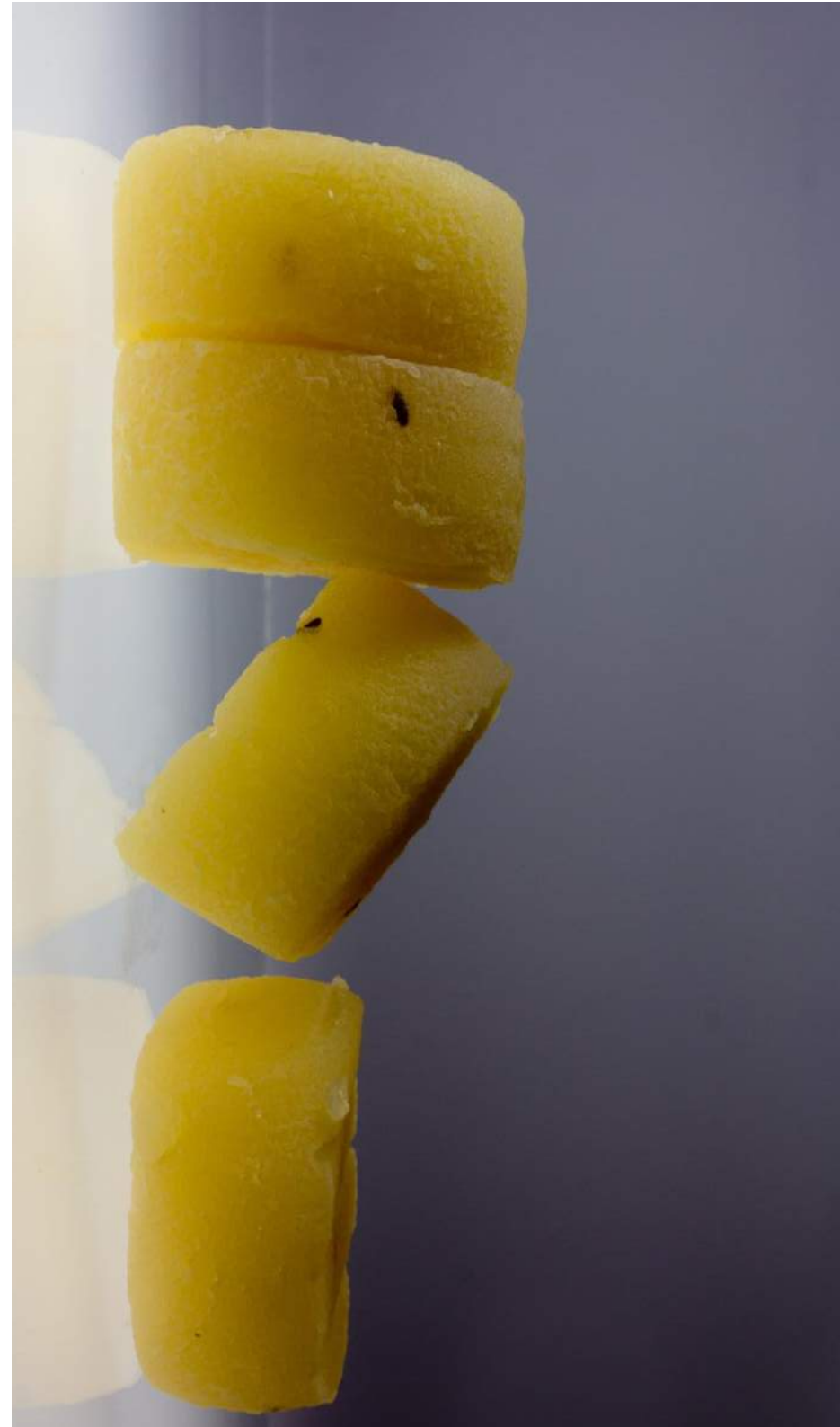
Zutaten

- 75 g Harzer Käse
- Paprikapulver, Cayennepfeffer, Oregano



Zubereitung

Den Harzer Käse in etwa 1 mm dünne Scheiben schneiden und nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech anordnen. Würzen und im Ofen bei 200 °C 10-15 Minuten backen.



einfach schlanker

Schoko~Mousse

Proteingehalt: 29 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 3 Eiklar
- 20 g Schokoladen-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light



Zubereitung

Das Eiklar komplett steif schlagen und das Proteinpulver mit den Süßungsmitteln vorsichtig unter den Eischnee heben, ohne dass der Eischnee zusammenfällt. Mindestens eine Stunde kaltstellen.



einfach schlanker

Cupcakes

Proteingehalt: 15 g/Stück | Zubereitungszeit: 30 Minuten



Zutaten

- 4 Eiklar
- 80 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- Stevia/Zucker Light
- ¼ TL Backpulver
- 20 g Schokoladen-Proteinpulver
- 4 EL Magerquark
- Zimt
- ½ TL lösliches Kaffeegranulat



Zubereitung

1

Den Frischkäse mit dem Proteinpulver und Süßungsmitteln glattrühren. Das Eiklar mit dem Backpulver steif schlagen und vorsichtig unter die Frischkäsecreme heben. In 3 Silikon-Muffinformen geben und bei 150° C Umluft 20-25 Minuten backen.

2

Für die Creme den Quark mit etwas Zimt, Kaffeegranulat und Süßungsmitteln mit einem Handmixer locker aufschlagen, in einen Spritzbeutel geben und auf die abgekühlten Muffins spritzen. Nach Wunsch mit etwas Schokoladen-Proteinpulver bestäuben.



einfach schlanker

Scharfe Roastbeef-Röllchen

Proteingehalt: 15 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 5 Scheiben magerer Roastbeefaufschnitt (60 g)
- 1 Tomate, fein gewürfelt
- 15 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- 1 TL Senf
- ein paar Zweige Rucola-Salat
- Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie



Zubereitung

1

Den Rucola waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Mit dem Frischkäse, dem Senf und den Tomatenwürfeln verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die frische Petersilie unterheben.

2

Die Creme auf den Roastbeefscheiben verteilen und zusammenrollen. Nach Bedarf kurz kaltstellen.



einfach schlanker

Cremiges Bourbon~Vanilleeis

Proteingehalt: 22 g/Portion | Zubereitungszeit: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 120 g Magerquark
- 30 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- etwas Vanillemark
- Stevia/Zucker Light
- Mineralwasser



Zubereitung

1

Den Quark mit dem Frischkäse zu einer cremigen Masse pürieren. Mit einem Schuss Mineralwasser, Proteinpulver, Vanillemark und ggf. Süßungsmitteln verrühren.

2

Die Eiscreme-Basis in eine Plastikform geben und für etwa 1 Stunde ins Eisfach stellen. Möglichst alle 10 Minuten gut durchrühren. Ergibt 2 Portionen.



einfach schlanker

Putenburger

Proteingehalt: 25 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



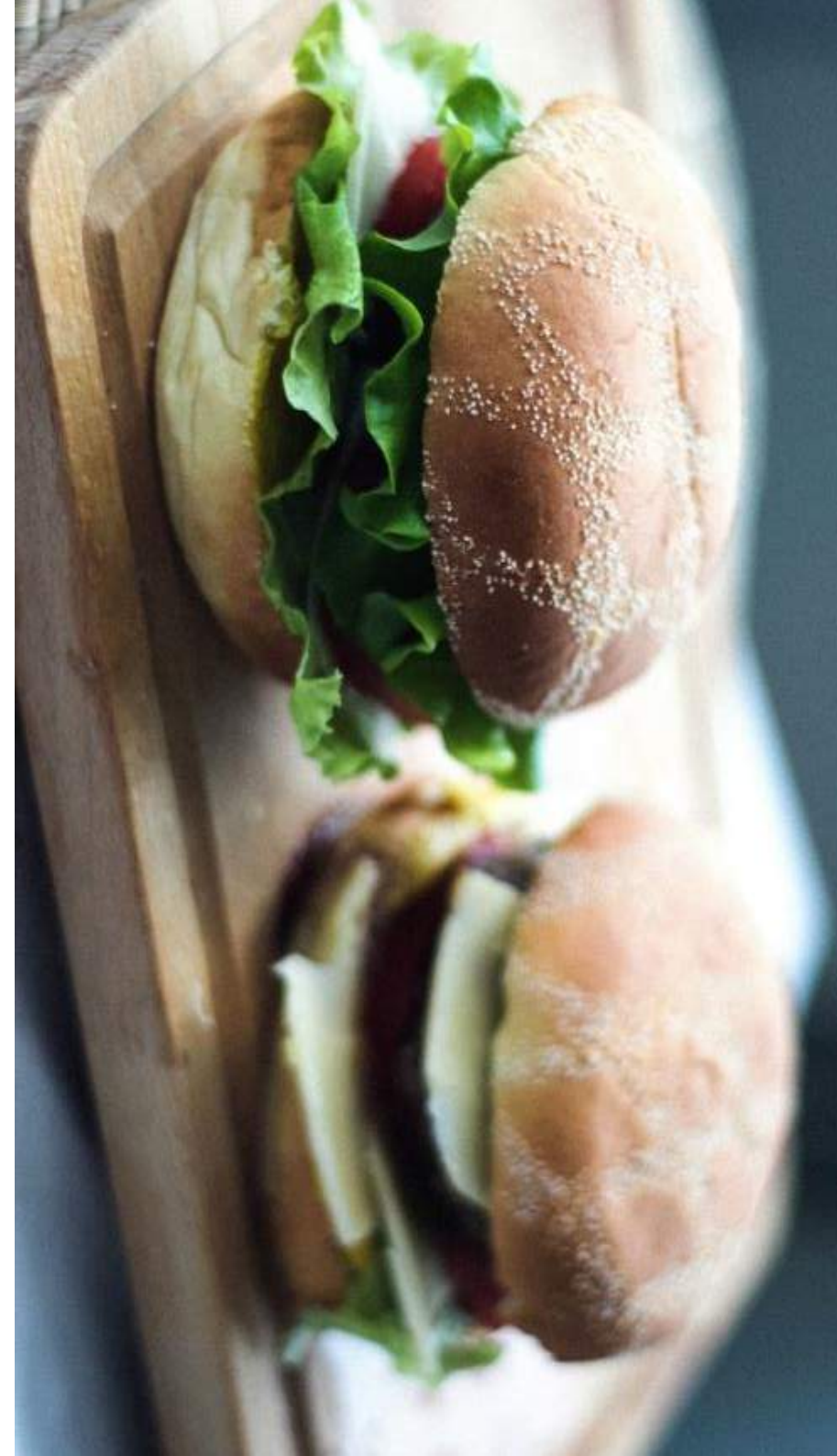
Zutaten

- 100 g Putenhack
- 1 Eiklar
- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- 1 TL Senf
- Kräutersalz, Pfeffer, Majoran



Zubereitung

Das Putenhack mit dem Eiklar, den Lauchzwiebelringen und dem Senf verkneten und nach Belieben würzen. Zu Burgern formen und entweder auf dem Grill oder in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe zubereiten.



einfach schlanker

Sommerbeeren~Pudding

Proteingehalt: 27 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- ½ Packung Himbeer-Götterspeisepulver (nicht Instant!)
- 1 EL Erdbeer-Proteinpulver
- 150 ml Wasser
- 100 g Magerquark
- ggf. Stevia/Zucker Light



Zubereitung

Wasser in einem Topf erhitzen, bis es kurz vor dem Kochen ist. Das Proteinpulver mit dem Götterspeisepulver und ggf. Süßungsmitteln in eine Schüssel geben. Die trockenen Zutaten mit dem heißen Wasser mit einem Handrührer gut mischen, bis keine Klumpen mehr sichtbar sind. Etwa 30 Minuten abkühlen lassen, dann den Quark unterrühren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.



einfach schlanker

Erfrischendes Zitronenkuchen Eis

Proteingehalt: 22 g/Portion | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 120 g Magerquark
- 30 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- 30 g Zitronenbaiser-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- Mineralwasser
- ½ TL geriebene Zitronenschale
- Zitronensaft



Zubereitung

Den Quark mit dem Frischkäse zu einer cremigen Masse pürieren. Mit einem Schuss Mineralwasser, dem Proteinpulver, Zitronenschale, einem Spritzer Zitronensaft und ggf. Süßungsmitteln vermengen. Die Eiscreme-Basis in eine Plastikform geben und für etwa 1 Stunde ins Eisfach stellen. Möglichst alle 10 Minuten durchrühren. Das Rezept ergibt 2 Portionen.



einfach schlanker

Knoblauch~Garnelen

Proteingehalt: 20 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 100 g Garnelen
- 1 Chilischote, in feinen Ringen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, gemischte Kräuter



Zubereitung

Die Chilischote zusammen mit den Zwiebelwürfeln und dem Knoblauch in einer beschichteten Pfanne dünsten. Die Garnelen mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze garen. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Dazu passt ein Dip aus Magerquark mit einem Schuss Zitronensaft und gehackten Kräutern.



einfach schlanker

Tiramisu Flan

Proteingehalt: 28 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 10 g Pulvergelatine
- 25 g Tiramisu-Proteinpulver
- 250 ml Wasser
- etwas Vanillemark
- ggf. Stevia/Zucker Light
- Lösliches Kaffeegranulat



Zubereitung

Wasser in einem Topf erhitzen, bis es kurz vor dem Kochen ist. Das Proteinpulver mit dem Vanillemark, der Gelatine und ggf. Süßungsmitteln in eine Schüssel geben. Die trockenen Zutaten mit dem heißen Wasser mit einem Handrührer gut mischen, bis keine Klumpen mehr sichtbar sind. Das Kaffeegranulat mit wenig Wasser und Süßungsmitteln verrühren und über dem Flan verteilen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.



einfach schlanker

Pfirsich Muffin mit Zitronencreme

Proteingehalt: 23 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 150 g Eiklar
- 20 g Pfirsich-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- ¼ TL Backpulver
- Mineralwasser/ Wasser
- 1 TL Zitronenbaiser-Proteinpulver
- Zitronensaft



Zubereitung

Eiklar mit einem Handmixer mit dem Pfirsich- Proteinpulver, einem Schluck Mineralwasser, Süßungsmitteln nach Wunsch und Backpulver verrühren. Den Teig in zwei mikrowellengeeignete Formen geben und die Muffins für 5 Minuten bei höchster Stufe in der Mikrowelle backen. Für die Creme das Lemon Cake-Proteinpulver mit einem Schuss Zitronensaft und ein paar Tropfen Wasser verrühren. Die Muffins mit der Creme überziehen.



einfach schlanker

Waffelecken mit Schokocreme

Proteingehalt: 23 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 150 g Eiklar
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- ¼ TL Backpulver
- Zimt
- Stevia/Zucker Light
- 1 TL Schokoladen-Proteinpulver
- Wasser



Zubereitung

1

Die ersten vier Zutaten mit einem Pürierstab zerkleinern und den Teig mit Zimt und Süßungsmitteln abschmecken. In einem Waffeleisen bei mittlerer-hoher Hitze zwei Waffeln ausbacken.

2

Waffeln je nach Ausgangsform in kleine Ecken oder Herzen zerteilen. Das Schokoladen-Proteinpulver mit wenig Wasser zu einer festen Creme verrühren und die Waffelecken damit bestreichen.



einfach schlanker

Blueberry Cheesecake Smoothie

Proteingehalt: 24 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 25 g Blaubeer-Proteinpulver
- 2 EL Magerquark
- 5 Eiswürfel
- 200 ml Wasser
- Vanillemark
- Stevia/Zucker Light



Zubereitung

Die ersten fünf Zutaten in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe 1-2 Minuten mixen. Den Smoothie abschmecken und gegebenenfalls nachsüßen.



einfach schlanker

White Chocolate Mikrowellenküchlein

Proteingehalt: 15 g/Stücke | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 170 g Eiklar
- 25 g weiße Schokolade-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- ¼ TL Backpulver
- Vanillemark
- Mineralwasser



Zubereitung

Eiklar mit einem Handmixer mit dem Proteinpulver, einem Schluck Mineralwasser, Vanillemark, Süßungsmitteln nach Wunsch und dem Backpulver verrühren. Den Teig in zwei mikrowellengeeignete Formen geben und die Küchlein für 5 Minuten bei höchster Stufe in der Mikrowelle backen. Wer mag, kann sie noch mit einer Creme aus etwas Magerquark und Vanille-Proteinpulver bestreichen.



einfach schlanker

Harzer Käse Salat

Proteingehalt: 23 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 75 g Harzer Käse, gewürfelt
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- ½ TL Essig
- 1 TL Senf
- 1 Tomate, gewürfelt
- Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Petersilie



Zubereitung

Den Käse mit den Zwiebelwürfeln, der Tomate, dem Essig und dem Senf in einer Schüssel verrühren. Den Salat mit Pfeffer, Paprikapulver, frischer Petersilie und Kümmel abschmecken, dann mindestens 1 Stunde kaltstellen.



einfach schlanker

Vanille Crêpes mit Zimtcreme

Proteingehalt: 23 g/Portion | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 150 g Eiklar
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- 100 g Magerquark
- ½ TL Zimt
- Mineralwasser



Zubereitung

1

Eiklar mit dem Proteinpulver, Süßungsmitteln und einem Schuss Mineralwasser verrühren. Der Teig sollte nicht zu fest, aber auch nicht vollkommen flüssig sein. Portionsweise den Teig in eine beschichtete Pfanne geben, dünn verstreichen und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten backen. Den Crêpe wenden und 1 weitere Minute erhitzen. Mit dem restlichen Teig wiederholen.

2

Den Quark mit einem Schluck Mineralwasser, Zimt und etwas Süßungsmitteln cremig aufschlagen und zu den Crêpes servieren. Ergibt 2 Portionen.



einfach schlanker

Tomaten Frischkäse

Proteingehalt: 16 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 100 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1 Eiklar, hartgekocht und gewürfelt
- Tomatensalz, Pfeffer, gehacktes Basilikum



Zubereitung

Den körnigen Frischkäse in einer Schüssel mit den Tomaten- und Eiklarwürfeln vermengen und würzen. Mit frischem Basilikum bestreuen. Dazu passen Rohkoststicks oder Hähnchenstreifen.



einfach schlanker

Thunfisch~Tatar

Proteingehalt: 17 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 80 g Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Tomate, fein gewürfelt
- ¼ Salatgurke, entkernt und in Würfeln
- ein paar Zweige Rucola-Salat, gehackt
- Kräutersalz, Pfeffer, gehackter Schnittlauch



Zubereitung

Den Thunfisch mit 2 EL Rucola, Tomate, Gurke und den Gewürzen mischen. Mit Schnittlauch bestreuen und zum Beispiel als Dip für Rohkoststicks verwenden.



einfach schlanker

Haselnuss-Schoko Eis

Proteingehalt: 29 g/Portion | Zubereitungsdauer: 10 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 120 g Magerquark
- 30 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 30 g Haselnuss-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- Mineralwasser
- 1 EL Schokoladen-Proteinpulver
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett



Zubereitung

1

Den Quark mit dem körnigen Frischkäse zu einer cremigen Masse pürieren. Mit einem Schuss Mineralwasser, dem Haselnuss-Proteinpulver, Vanillemark und ggf. Süßungsmitteln vermengen. Die Eiscreme-Basis in eine Plastikform geben.

2

Das Schokoladen-Proteinpulver mit dem Frischkäse und Süßungsmitteln nach Belieben verrühren. Unter die Eiscreme-Basis ziehen und für etwa 1 Stunde ins Eisfach stellen. Möglichst alle 10 Minuten durchrühren. Ergibt 2 Portionen.



einfach schlanker

Himbeere Proteincreme

Proteingehalt: 24 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 100 g Magerquark
- 50 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 1 Eiklar
- 30 g Himbeer-Proteinpulver
- ¼ TL geriebene Zitronenschale



Zubereitung

Den Quark zusammen mit dem Frischkäse, dem Proteinpulver und der Zitronenschale in einen Standmixer geben und solange mixen, bis eine lockere Creme entsteht. Das Eiklar steif schlagen und vorsichtig unter die Creme heben. In Dessertgläser füllen und kaltstellen.



einfach schlanker

Zitronenschaum Muffins

Proteingehalt: 19 g/Stück | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 4 Eiklar
- 80 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- Stevia/Zucker Light
- ¼ TL Backpulver
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 4 EL Magerquark
- 1 EL Zitronen-Proteinpulver
- ¼ TL geriebene Zitronenschale



Zubereitung

1

Den Frischkäse mit dem Vanille-Proteinpulver und etwas Süßungsmitteln glattrühren. Das Eiklar mit dem Backpulver steif schlagen und vorsichtig unter die Frischkäsecreme heben. In 3 Silikon-Muffinformen geben und bei 150° C Umluft 20-25 Minuten backen.

2

Für die Creme die restlichen Zutaten mit einem Handmixer locker aufschlagen, in einen Spritzbeutel geben und auf die abgekühlten Muffins spritzen.



einfach schlanker

Teriyaki Chicken Stripes

Proteingehalt: 22 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 100 g Hähnchenbrust, in dünnen Streifen
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Weißweinessig
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Stevia/Süßstoff
- 1 fingernagelgroßes Stück Ingwer, gerieben



Zubereitung

Alle Zutaten in einen verschließbaren Plastikbeutel geben und 20 Minuten marinieren. Hähnchenstreifen portionsweise in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe braten, bis das Fleisch durchgegart ist. Dazu beispielsweise Gemüsesticks essen.



einfach schlanker

Erdbeer Milchshake

Proteingehalt: 24 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 25 g Erdbeer-Proteinpulver
- 30 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 5 Eiswürfel
- 200 ml Wasser
- Stevia/Zucker Light



Zubereitung

Alle Zutaten für den Shake in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe 1 Minute mixen. Gegebenenfalls mit Süßungsmitteln abschmecken.



einfach schlanker

Haselnuss Knusperkekse

Proteingehalt: 15 g/Portion | Zubereitungszeit: 20 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 200 g Konjak-Nudeln
- 2-3 EL Haselnuss-Proteinpulver
- Zucker Light/Stevia
- ¼ TL Backpulver
- 1 Eiklar
- Salz



Zubereitung

1

Nudeln unter heißem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Die Nudeln in einer beschichteten Pfanne unter Rühren anbraten, bis sie sich leicht kräuseln. Abkühlen lassen.

2

Nudeln in einen Mixer geben und zu einem Gelee zerkleinern. 2 EL Proteinpulver und die übrigen Zutaten zugeben und 1 Minute auf höchster Stufe mixen. Wenn der Teig zu flüssig ist, 1 EL Proteinpulver zugeben und zerkleinern. Teig für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

3

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in kleinen Klecksen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit einem Löffel leicht andrücken. Für 8-10 Minuten backen, bis die Oberfläche der Kekse nicht mehr feucht ist. Ergibt 2 Portionen.



einfach schlanker

Vanille~Karamell Flan

Proteingehalt: 17 g/Portion | Zubereitungszeit: 10 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 10 g Pulvergelatine
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Karamell-Proteinpulver
- 250 ml Wasser
- etwas Vanillemark
- ggf. Stevia/Zucker Light



Zubereitung

1

Wasser in einem Topf erhitzen, bis es kurz vor dem Kochen ist. Das Vanille-Proteinpulver mit dem Vanillemark, der Hälfte der Gelatine und ggf. Süßungsmitteln in eine Schüssel geben. Das Karamell- Proteinpulver mit dem Rest der Gelatine und Süßungsmitteln nach Wunsch in eine zweite Schüssel geben.

2

Das heiße Wasser in gleichen Teilen zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Handmixer gut mischen, bis keine Klumpen mehr sichtbar sind. 30 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen, dann die Karamell- Creme vorsichtig über die Vanille-Creme schichten und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Ergibt 2 Portionen.



einfach schlanker

Bonus-Tipp für einen flachen Bauch:

Der Bauch ist mit großem Vorsprung die Nummer 1 Problemzone der meisten Menschen. Neben den unerwünschten Extra-Kilos birgt das Bauchfett allerdings noch ein viel größeres Risiko: Es produziert am laufenden Band Entzündungsstoffe und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes dramatisch.

Allerdings wurde nun ein einfaches Ritual von einem anerkannten Personal-Trainer und Ernährungsscoach entwickelt, welches den gezielten Abbau von unschönem Bauchfett massiv beschleunigt und Sie so vor lebensbedrohlichen Gesundheitsrisiken schützt.

In der folgenden Gesundheitspräsentation werden Sie dieses einfache Ritual kennenlernen und erfahren, wie Sie es bereits heute anwenden können, um in den nächsten 48 Stunden bis zu 1 KG pures Bauchfett zu verlieren:

==> Mit diesem simplen Ritual verlieren Sie alle 48 Stunden bis zu 1 KG Bauchfett (>Klicken<)

